

田辺・カヌークラブ 「内容濃く、刺激に」 トップコーチ迎え練習

カヌーのトップコーチを迎え、指導を受ける「教室」がこのほど、田辺市の田辺工業高校と文里湾内で2日間あった。田辺工業と神島高校のカヌー部員を中心に、小学生、一般が所属する田辺カヌースプリントクラブのメンバー36人が参加した。

県がしているトップコーチ招聘(しようへい)事業。日本オリンピック委員会(日本カヌー連盟)委員で、ナショナルチーム専任コーチの尾野藤直樹さん(38)を迎えた。ほかに、ともにロンドン五輪カヌー日本代表で、富士河口湖町役場所属の藤嶋大規さん(28)と神島高校教諭の阪本直也さん(28)も参加した。初日は午前中、田辺工業で

専用のトレーニングマシンを使って技術指導を受けた。午後と2日目は文里湾内でカヌーをこいだ。

尾野藤さんは技術指導の中で体幹の強化を強調。「より速くと思うあまり、基礎的な練習がおろそかになりがち。軸がぶれると腕や足の動かし方が良くては推進力につながらない」と話した。

湾内での練習では4、5人



クラブメンバーの練習する様子を見守る尾野藤直樹さん(手前左)と谷地利和教諭(田辺市文里1丁目)

でチームをつくり、千回ぐ練習を各人が8回行った。

尾野藤さんは練習前に「後になるほどしんどいが、そこを頑張ってペースを落とさないようにすることで練習の成果が出てくる」と話した。

練習中は田辺工業の谷地利和教諭(45)と陸から見守り、一人一人に「腕を回すのでなく、体をしっかりと、大きく動かす」などと助言した。

同クラブキャプテンの中戸奎介君(17)は「田辺工業高校は技術指導の内容を意識しながらこいだ。濃い内容の練習ができ、大きな刺激になった」と喜んだ。